جرعة دوبامين

اسـم الكتـاب: جرعـــــة دوبـــــامين

التـأليـــــف: كليـــثم خليفـــة المســـافري

رقـــم الإيـــداع: 2021/ 1537

التـــرقيم الـــدولي: 978-977-835-231-3

الناشـــــــر: دار زحمة كتاب للنشر والتوزيع

١٥ ش السباق – مول المريلاند – مصر الجديدة – مصر

دار زحمة كتاب للنشر : Facebook

Email : za7ma-kotab@hotmail.com

Tel : 002 01205100596

002 01100662595



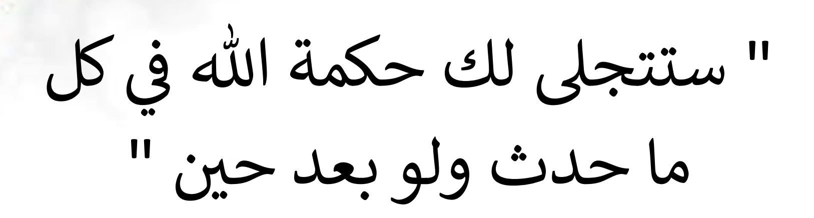


يعتبر الدوبامين مادة كيميائية أو هرمون موجود بشكل طبيعي في جسم الإنسان, حيث يعزز من الشعور بالسعادة, بالإضافة إلى كونه ناقلا عصبيا, أي أنه يرسل إشارات بين الجسم و الدماغ.

ثَمة كَلِمة جميلة قَد تُنقذ يومنا أو يوم
غيرنا مِنَ الغَرق في وَحل الإحباط، لَكِنّنَا
بخيلون جداً في إشاعة مَشاعرنا الإيجابية
تجاه الآخرين، القريبين وَ البعيدين،
فَنخسر ويخسرون، إِنَّ البُخل لَيسَ باكتناز
المال فحسب، بَل باكتناز كَلمات الثناء
وعِبارات الإطراء .



في كل مرة يواجهك موقف سلبي يضايقك،
غير نظرتك له بحيث تخرج منه بشيء
إيجابي كي يسهل لك التعامل معه... استسلم
لفكرة إنه السلبيات موجودة في كل مكان
وهي فرصة لك بأن تتعلم مهارة جديدة!


" ستتجلى لك حكمة الله في كل
ما حدث ولو بعد حين "

"حافظوا على أشيائكم القيمة فثمة أشياء
حين تنكسر لا تعود كما كانت, حافظوا على
الأصدقاء , القناعات , المشاعر , العلاقات
, التجارب , احفظوها للآخرين"

" كلما استصعبت أمر ، أسترجع
العقبات اللي مررت بها سابقًا
وكانت أكبر وتجاوزتها! "

" حتى وإذا عقب تعثّرك تعثّر آخر، وإذا عقب
سقوطك سقوط آخر، لا تشعر بأنك فقدت
السيطرة على العودة إلى توازنك، سوف تعود حتى
ولو لم يبقى منك شيء، ستعود حتمًا أقوى، فقط
ثق بالله وذاتك! "

" تَلينُ الصعاب لقوي الإرادة "

لين الصعاب لقويّ الإرادة، تُفتح الدروب المغلقة أمام من يسعى بدأب وإصرار، تُبلغ الأماني البعيدة بحثّ الخُطى إليها ومداومة المسير، لا وجود للمستحيل إلا في عقل العاجز واليائس والمتكاسل، وحاشاك أن تكون منهم

" يا رب حصاداً مُفرحاً يعقب كل
تعب تعبته!"

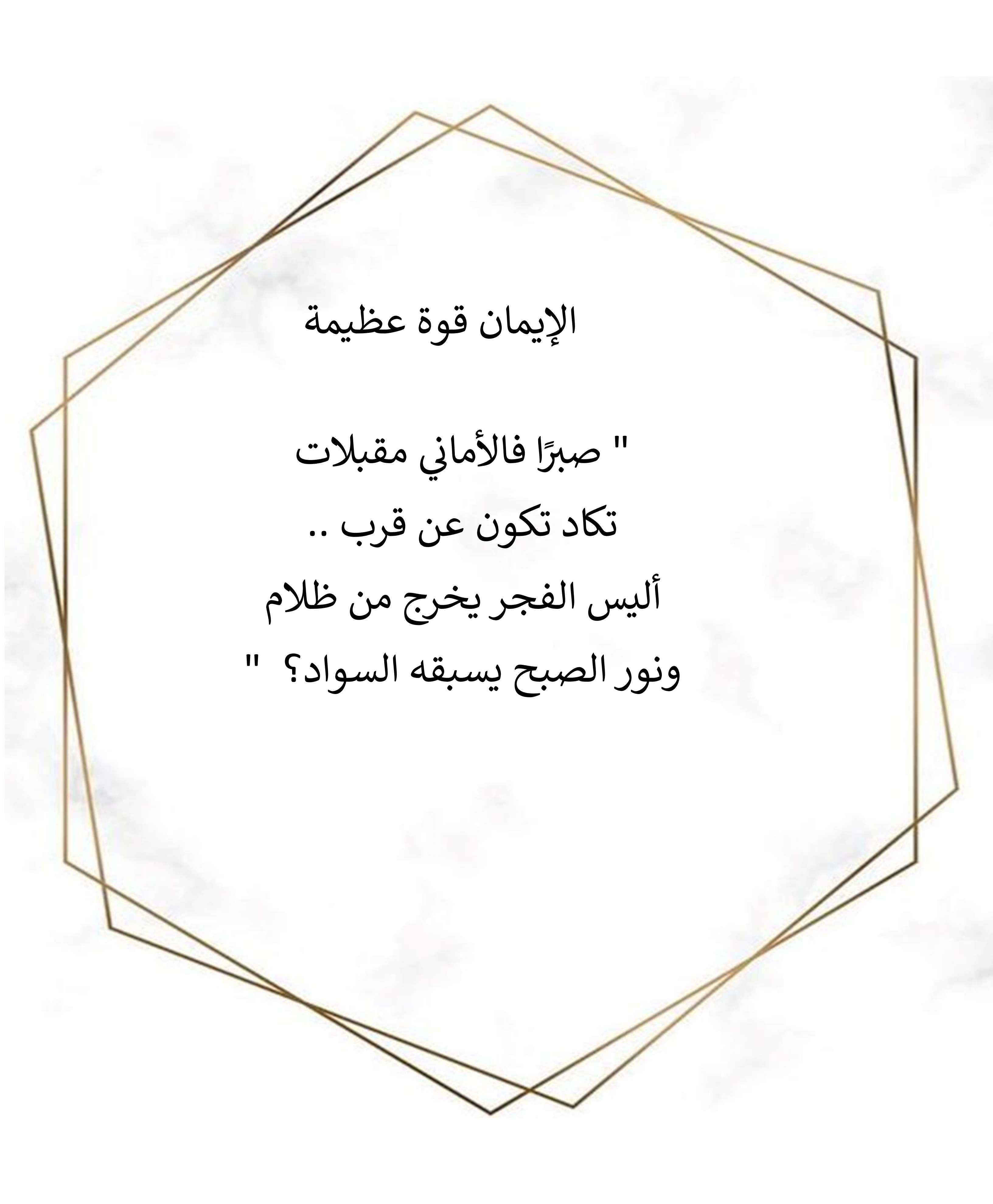
يجب أن تكون شخص قوي أمام نفسك وأمام
خالقك فقط ,ضعفك هذا أمام ظروفك,
أهدافك ومشاكلك وعيوبك أمامك, اعمل بكل
جهد واجتهاد وصبر في أنك تنجزها تغيرها
,توصلها وخالقك يساعد كل عبد حاول بأن
يطور من حاله ويكون ناجح مهما كان محيطه
سيئ!

يُدبّر الأمر، ضعها ملءَ وجدانك
وانهضْ على ثقةٍ منها إلى شأنك!

" إلى الحلم الذي أرهقني، إلى الطموح
والشغف الذي يرافقني طوال الليالي الباردة،
إلى الفرحة التي تنتظرني في نهاية هذا الطريق،
إني أقاوم "



" نجاحك لا يستلزم بناءه على فشل غيرك
, الحياة أكثر وفرة وسعة من حدود تصورك
الضيق , النجاح
والسعادة من حق الجميع والقمة تتسع
للكثير"


الإيمان قوة عظيمة
" صبرًا فالأماني مقبلات
تكاد تكون عن قرب ..
أليس الفجر يخرج من ظلام
ونور الصبح يسبقه السواد؟ "



" إستمتع بأيامك ولا ترهق نفسك بكثرة
الحلطمة : هذا صعب ، مستحيل ، كل
شيء ضدي "

"من أحد القرارت التي تُثبت أنك شَخص واعي، هو أن تختار أن تكون أنت، أن تصدق محيط بيئتك، واقعك وما يلامسك، أن تعي أن لكل فرد منا ذات ينبغي علينا أنا نراعي أسسها ومشاعرها! "

" لاتَكن أول سَبب لتحطيم أهداف روحك، ولتصدق أن وجودك بالحياة وسعيك لأمر معين عَظِيم، ما خلقتَ عليه وبعثت له مُهيىء لك مكتوب ومقدر، لكن ما يتبقى عليك فعله هو الاستقدام لواجهة وحلم أكبر، والآن تَخيل منصبك بعد تحقيق حُلمك أين سَيكون؟ "

لكُل شيءٍ ثَمين ضَريبة!

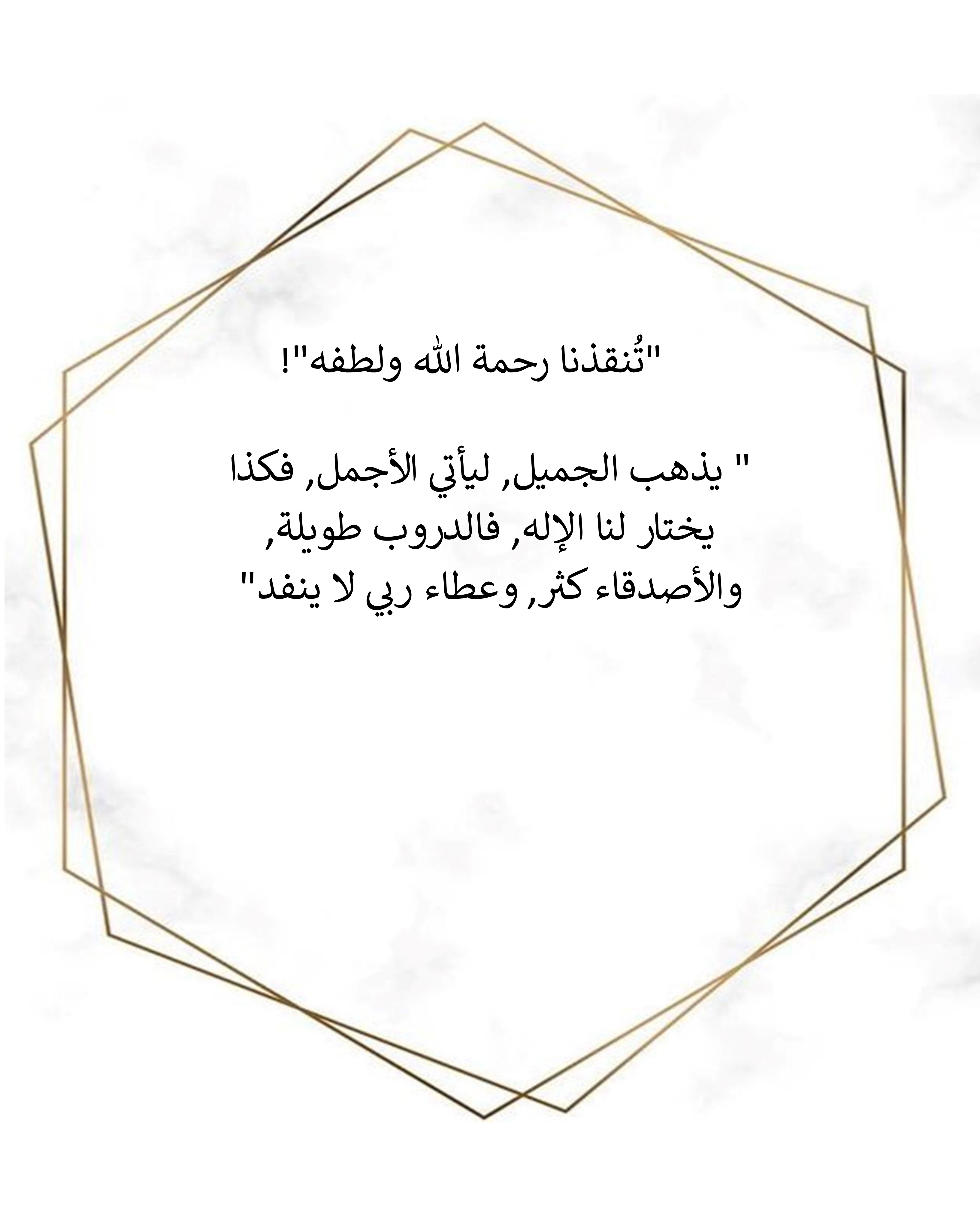
"يومًا ما ستلتفت إلى الخلف وتقول شُكرًا لكل ألَمٍ مَرّ بك وعلّمك كيف تتجاوزه، لكل صعوبة أحاطت بك وأكسبتك القوّة لتتخطّاها، فالإنسان يا صاحبي لن يتعلّم دون أن يتألم، ولن يصل إلى النور ما لم يعبر نفق الظلام، فلكل شيء ثمين ضريبة، تلك هي حكمة الحياة "

"إصرارك على العظمة سيجلبها لك .. ولا تؤجل نجاحك بل اعمل على تحقيقه منذ هذه اللحظة!

" كل يوم بداية لشيء جديد في قاموس حياتك فلتحسن البداية لتصل إلى هدفك بجدارة ولا تسمح لأي ظرف أن يعرقل خططك ! "

"لاتفعل شيئاً أن أردت ألا ينتقدك أحد،
وبهذه الطريقة لن يقولوا عنك بعد وفاتك
سوى أنك كنت جباناً لم تفعل شيئاً"!

" نعم فالخوف من الانتقاد يسلب القدرة
على المبادرة ويدمر الخيال ويجعل الإنسان
أسيرًا للآخرين. فنصيحة لنفسي وإياكم: لا
تهتم كثيرًا بالمحبطين فلن يتوقف
انتقادهم لك حتى تتوقف أنت عن العمل "



"تُنقذنا رحمة الله ولطفه"!

" يذهب الجميل, ليأتي الأجمل, فكذا
يختار لنا الإله, فالدروب طويلة,
والأصدقاء كثر, وعطاء ربي لا ينفد"

" إن لم نكن نشعر بالامتنان لما نملك، ما الذي يجعلنا نعتقد بأنّنا سنكون سعداء إن امتلكنا أكثر؟"

" إن أسوأ الأشياء التي تبعد عنا الشعور بالامتنان: إن يشغلنا الاستمتاع بالنعم عن شكر المنعم، وأن يشغلنا التركيز على ما نفتقد عن تأمل ما نمتلك من النعم وكما يقول لويز هاي: "إن الشعور بالامتنان يجعلنا ننتبه للأشياء السعيدة في حياتنا وهذا الشعور يضاعف النعم التي لدينا"

نحن نحلُم ولا حدود لأحلامنا، ندعو ولا
سقف لدعواتنا، نأمل ولا قيود لآمالنا، لأنك
الكريم إذا أعطيت أدهشْت!

" لا يؤخر الله أمرا إلا لخير، ولا يحرمكِ
أمرًا إلا لخير، ولا ينزل عليك بلاءً إلا
لخير، فلا تحزن ف رَبّ الخير لا يأتي إلا
بخير .. "

" ما اشتدّت وتعسّرت
واستحالت
إِلا واستُسهلت وتيسّرت
واستهانت "

"أحبّ الليّنين، الذين يميلون للتبشير لا التنفير، والتيسير لا التعسير، ويحترزون من ترك الندبات في قلوب الآخرين.. أحبّ الذين تنساب من أرواحهم معاني البهجة والسلام حيثما كانوا."

سيبني الله ماهدم داخلك

" في دراستك ستمر عليك مشاعر الانطفاء، ستظن أنك الوحيد الذي أصابته الصعوبات بالإعياء، قد تشعر بعد خيبة امتحان أن حياتك أصبحت ظلماء، لا بأس على قلبك كل إنسان تعرض للفشل والأخطاء، اجعل طموحك عنان السماء، تجاهل كل مُحبط ما بعد الظلام إلا الضياء، سيبني الله ما هُدم داخلك ويستجيب الدعاء. "



"عندما تفعل فقط ما هو مريح ، فإنك تظل عالقًا فيما عرفته ، عندما تضغط على حدود راحتك لتجربة شيء جديد تضع نفسك هناك تبدأ في استكشاف ما هو ممكن ، كل هذا يبدأ برغبتك في مغادرة منطقة راحتك ! "

الخيرة فيما اختاره الله لك

" حادث الله دائما في كل شي يحصل معك اشكي له, ادعي ما بقلبك والله أنه لشيء عجيب, سترى لطف الله بك وستفهم كل شيء .. وتفهم لماذا حدث هذا الشي لك و ليس أخذ منك أشياء أخرى كنت تريدها"



"خلقت لغاية عظمى , فلا تغفل .. فيك مناجم الإنجاز بل وأجل .. أنت الغيث شيء منك إن يهطل .. وأنت النجم يأخذ بعض أنوارك فلا تأغفل , وحقق كل ما تأمل"

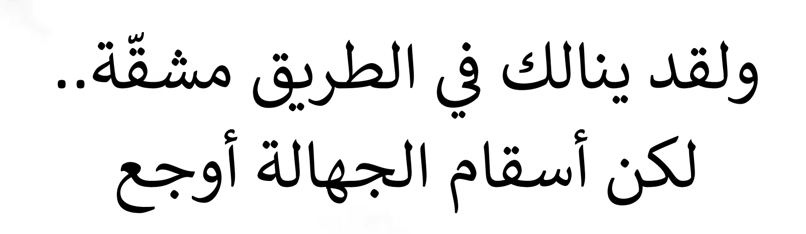
التعب والفشل واليأس هم أساس النجاح والثمرة الأولى لامتداده!

"لم يبلغ إنسان حُلمه ومُراده إلّا بعد أن جرّب

وفشِل، جرّب وَأَصَرَّ ، جرّب وتعِب، جرّب واستراح، جرّب وعَثر، جرّب ونهض، جرّب وواصل، جرّب فَوَصل لوجهته"

لكل طالب علم :

" من سلك طريقًا يطلبُ فيه علمًا، سلك اللهُ به طريقًا من طُرُقِ اَلْجَنَّة، وَإِنَّ المَلائكةَ لِتَضَع أجنحتَها لطالبِ العلمِ رضًا بما يصنع، وَإِنَّ العالمَ لِيَسْتَغْفِر له مَن في السمواتِ، ومن في الأرضِ، والحيتانُ في جوفِ الماءِ "



ولقد ينالك في الطريق مشقّة..
لكن أسقام الجهالة أوجع

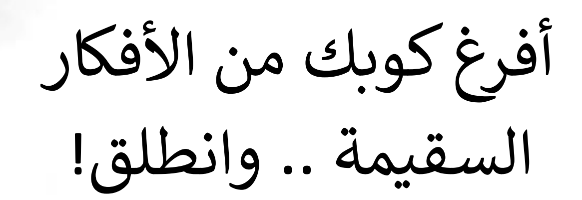
" سيأتي دور أيامكِ الجميلة وأحلامكِ الحلوة إن شاء الله ، احتضني ظُنونكِ الطيبة ، لنّ تنتظري طويلًا ربما تبدأ اليوم ورُبما غداً "



" طموحك وأحلامك هم وقودك في هذه الحياة،كلما عملت من أجلها وجعلتها واقعًا ملموسًا صنعت بهذا اسمك وقيمة لذاتك، فاجتهد! "

ستقر عينك بما تمنيت ,
فقط ثق بخالقك!

" رب العالمين قادر على أن يبدل أحزاننا إلى فرحه و سعادة دائمة, لا تحزنوا ووكلوا أموركم لأرحم الراحمين و اصبروا و احتسبوا الأجر وتأكدوا دائما و أبدا كل تأخيره فيها خيره .. رب العالمين سوف يعوضك بأشياء لن تخطر في مخيلتك"



"توقفوا عن القلق كثيراً بشأن ماقد يحدُث، افعلوا ما بوسعكُم لجعل أيامُكم سعيدة وجديرة بأن تُعاش، اسعوا دائِماً لإيجاد سعادتكم الروحية، اعتنوا بأنفسكم، حاولوا التغلب على مشاكلكم الصغيرة "

سيفرجها من حيث لا تحتسب!

"بقوتك عن ضعفي، بعنايتك عن سعيي، بتدبيرك عن تفكيري، بسعتك عن ضيقي، بعزتك ورحمتك ولطفك ونصرتك وسترك وحولك، عن حذري واهتمامي واعتزالي وخوفي .. ياربّ العالمين "

نحن نحلُم ولا حدود لأحلامنا، ندعو ولا سقف لدعواتنا، نأمل ولا قيود لآمالنا، لأنك الكريم إذا أعطيت أدهشْت

"لا يؤخر الله أمراً إلا لخير ، ولا يحرمك أمراً إلا لخير ، ولا ينزَّل عليك بلاء إلا لخير، فلا تحزن ؛ فرب الخير لا يأتي إلا بالخير "

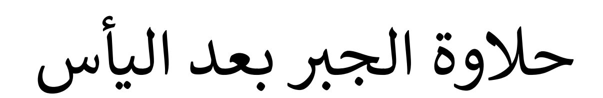
لا في طلب الكمال

" اقبل بأن تفوز وتخسر ، واقبل أن تكون الثاني لا الأول، خفّف معاييرك ولا تتحسّس من الوقوع في الخطأ، قلّل معاييرك وابدأ قبل أن تكتمل الاستعدادات وتتوفر كل الإمكانات فالنجاح في الإكمال لا في طلب الكمال،اقبل بالتدرج اقبل بالبدايات البسيطة اقبل بالجيد ولا تتوقف إن لم يتوفر الأجود"

ما يساعد المرء لتخطي مراحل حياته التي قد تكون صعبة، التفكّر في أن الله أراد هذا ؛ وله الحكمة في ذلك،و أن الله إذا كلّفك كَفَلَك وأنه تعالى لا يكلف نفساً إلّا وسعها

" ستعبرك أحيانًا أيام ثقيلة تشعر فيها أن أحلامك التي تسعى خلفها بدأت تتلاشى، وأن لا معنى للتمسّك بها!

اطمئن فتلك الأوقات طبيعية جِدًّا ، فقط لا تستسلم لها، اجعلها تعبر فحسب فإنها اختبار لاستحقاقك"



" قد يقطع الله أسبابك فتظنه يعجّزك،
ويترك اليأس يأكل قلبك بلا استجابة،
لأنه يعلم حلاوة الجبر بعد اليأس..
فيرفعك لدرجة المضطر، فيجيب
دعائك ويلبي ندائك، فيكتب لك حينها
أجر الصبر وحلاوة الجبر "

العمر غير عائق لأي تطور

" تَقْبَل ما حدث،لا تُؤذي نفسك باللوم،لا عُمر للخطأ ولا يوجد هناك عُمر تتوقف عن التعلم فيه ،العمر غير عائق لأي تطور"مافي شي اسمه راحت علي"كل يوم بداية جديدة،تقدر إذا كانت عندك الفرص إذا كنت رَاغِب في أن تكون كما تريد ستصنع فرصك،التغيير ليس سهل ومستحيل،المسامحة ليس ضعف "

خلقني الله لأبذل لا لأذبل

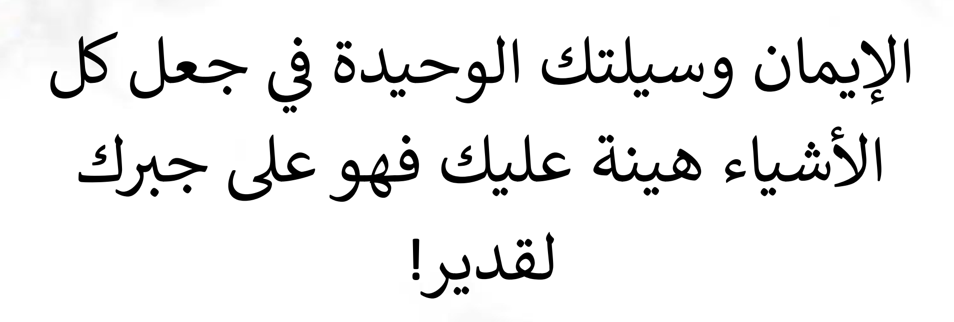
"لكي تعيش يجب أن تكون قوياً والقوة هنا ليست قوة الجسد بل قوة التحمل لكل أمرٍ سيئ، و قوة التخلي عمن لايستحق، وقوة الاكتفاء بالذات، وقوة الصبر على المصائب، وقوة الإيمان بالله فهي أعظم قوة يمتلكها الشخص، فكلما كان إيمانك بالله قوي كلما كانت حياتك سعيدة. "

طبيعتنا الإنسانية

" طبيعي تواجه فترات تتفاعل و تعطي و تساعد
،و طبيعي أيضاً تأتيك فترات تبعد و تنطوي و
تشعر أنك غير قادر على أن تعطي حتى نفسك
،لكن الذين غير طبيعي إذا أحد ينتظر منك تكون
دائماً نفس الشخص المبتسم الحاضر في كل
ظرف ومكان

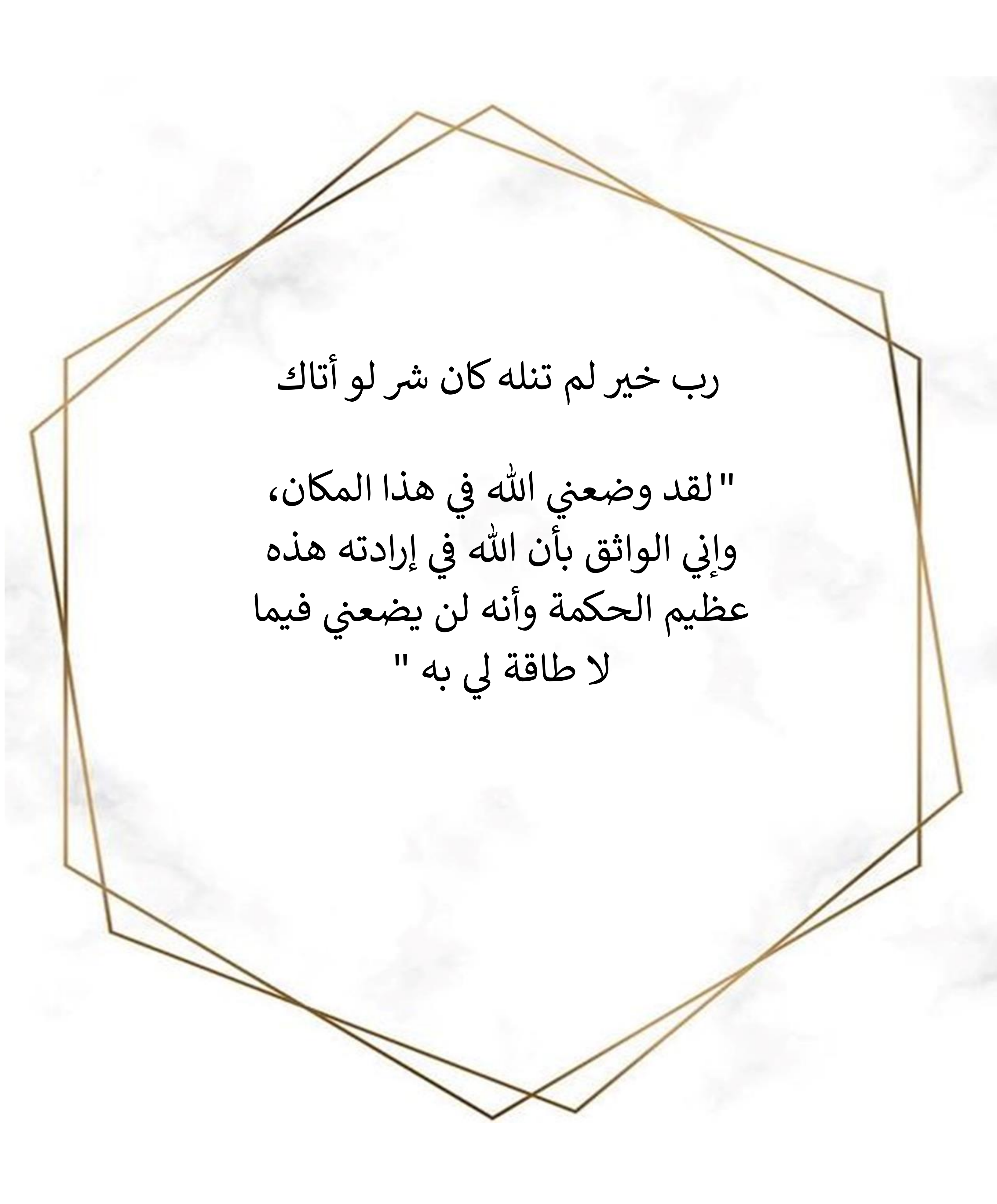
نتغير ،نتقلب ،نرتفع تارة ونهبط تارة

لماذا ؟ لأن طبيعتنا الإنسانية تحتم علينا ذلك"



الإيمان وسيلتك الوحيدة في جعل كل
الأشياء هينة عليك فهو على جبرك
لقدير!

"كم من عقبة ضاق بها كونك وحسبت أنها ستكون
نقطة إنطفائك، فإذا بها الضوء الذي يدفعك من
جديد نحو الحياة الطيبة؟"



رب خير لم تنله كان شر لو أتاك

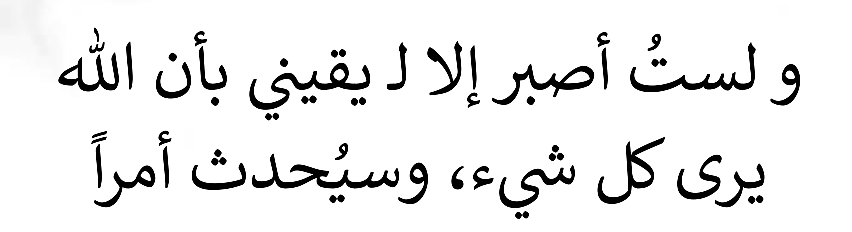
"لقد وضعني الله في هذا المكان،
وإني الواثق بأن الله في إرادته هذه
عظيم الحكمة وأنه لن يضعني فيما
لا طاقة لي به "

يا رب أحلامنا المُنتظرة و دعواتنا
المُتكررة وأمنياتنا المُخبأة، راحتنا،
توفيقنا، وسعادتنا اجعلها حقيقة نعجز
عن وصفها ولا يسعها كل الشكر

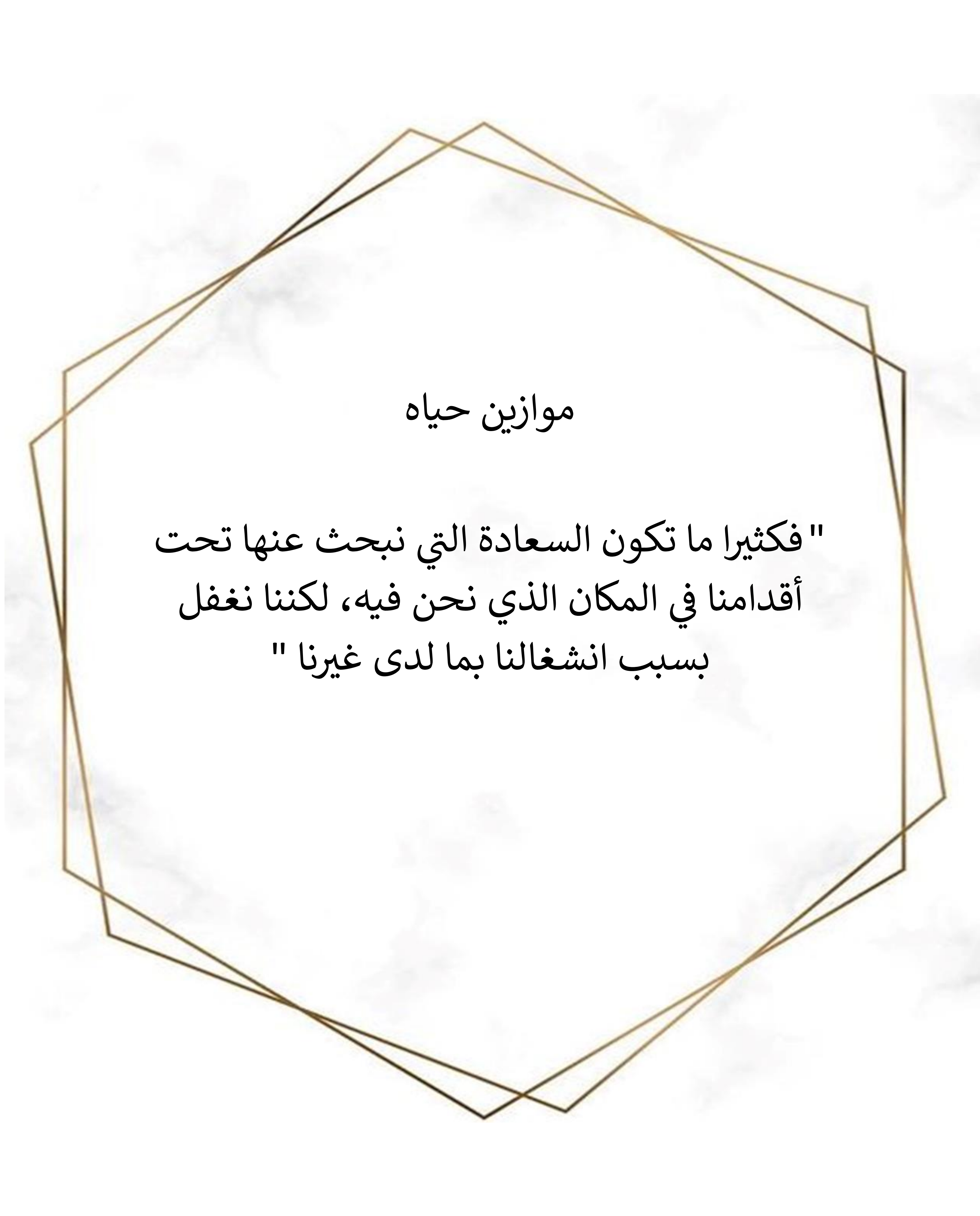
" ستشهد الأيام أنّا كابدنه طويلا بغية
طلب العلم، وان الطريق الذي سرنا فيه
ما كان لينّا رغم ما لاقينا فيه من صعوبة "

التعب منسي و الإنجاز يبقى

"يحق لك أن تفتخر بنفسك أن تفرح بأصغر انتصاراتك وصلت هذه المرحلة بجهدك تجاوزت عثرات الطريق وحدك, لا أحد يرى ما رأيته في طريقك, لن يفهموا كيف تغلبت على ظروفك, لن يقدروا تضحياتك ومعاناتك, أنت وحدك تعلم قدراتك و إمكانياتك, مثلما عبرت ما مضى ستعبر وتفتخر بنجاحك"



" وجّهت قلبي إليك، أنت الذي لا يُضام
من كنت نصيرًا له، ولا ينكسر من كنت
عونًا له، ولن يبهت أبدا نور قلب ينتظر
فرجك "


موازين حياه
" فكثيرا ما تكون السعادة التي نبحث عنها تحت
أقدامنا في المكان الذي نحن فيه، لكننا نغفل
بسبب انشغالنا بما لدى غيرنا "

أعمل تجد , ازرع تحصد , أرسل تستقبل!

" لذيذٌ ذلك السعي إذا كان في سبيل أمرٍ تحبه، يمنحك استشعار جمال كل خطوة تُقرّبك من هدفك، ويُنسِيك تعب الطريق ووعثاء السفر، وحتى الصعوبات التي تواجهك تجد فيها لذّة التحدّيات، حتى إذا بلغت غايتك كسبت متعة المسير وبهجة الوصول "

وحين يأتيك أحدهم مفزوعًا، فأحسن بين
يديكَ احتوائه وأكرم قلبهُ اطمئنانًا، فما أتاكَ
إلا لأنه رأى المأوى الآمن بين ذراعيك فلا
تخذُله

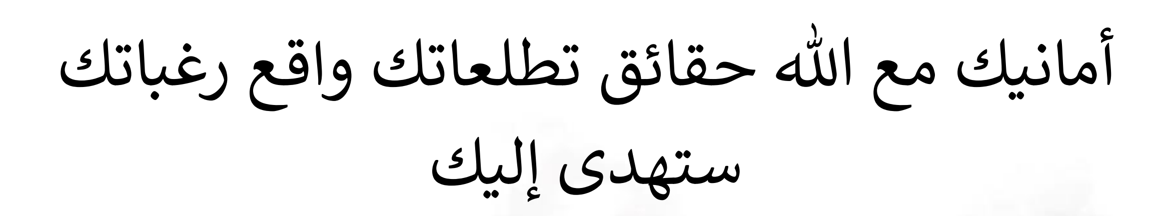
" عاهد نفسك أن لا تنحني لأحد، وأن لا تخضع
لأحد، وأن لا يؤرِّق بالك شخص ولا يقتل
حُلمك بؤس وأن لا ينتصر عليك يأس، وأن
تُقدِّر نفسك حق تقدير "

إِنَّا لَا نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا

" خليها بين عيونك، عندما تشعر إنها وصلت معاك من تعب دراستك،لحظة التي تكرر الكلمة لتثبت في عقلك،لحظة التي تغفي عينك والكتاب بين يدك،لحظة وأنت تحاول تشرح لنفسك مسألة استصعبتها،لكل شخص يتعب ربي لن يضيع تعبك أبدًا لأنه عادل "

ما كان لك سيأتيك وَلَوْ على ضعف،
وما لم يُكتب لك لن تناله بقوّتك!

" أحاول بشكل مُستمر بأن أفعل كل شيء
يشعرني بشعور جيد اتجاه نفسي مهما بدت
قيمته للآخرين أنا من الأشخاص الذين
يؤمنون بأن خارطة طريقهم للحياة هي أن
تشعر بشعورٍ جيد اتجاه نفسك بعد كل شيء
بسيط تفعله "



أمانيك مع الله حقائق تطلعاتك واقع رغباتك
ستهدى إليك

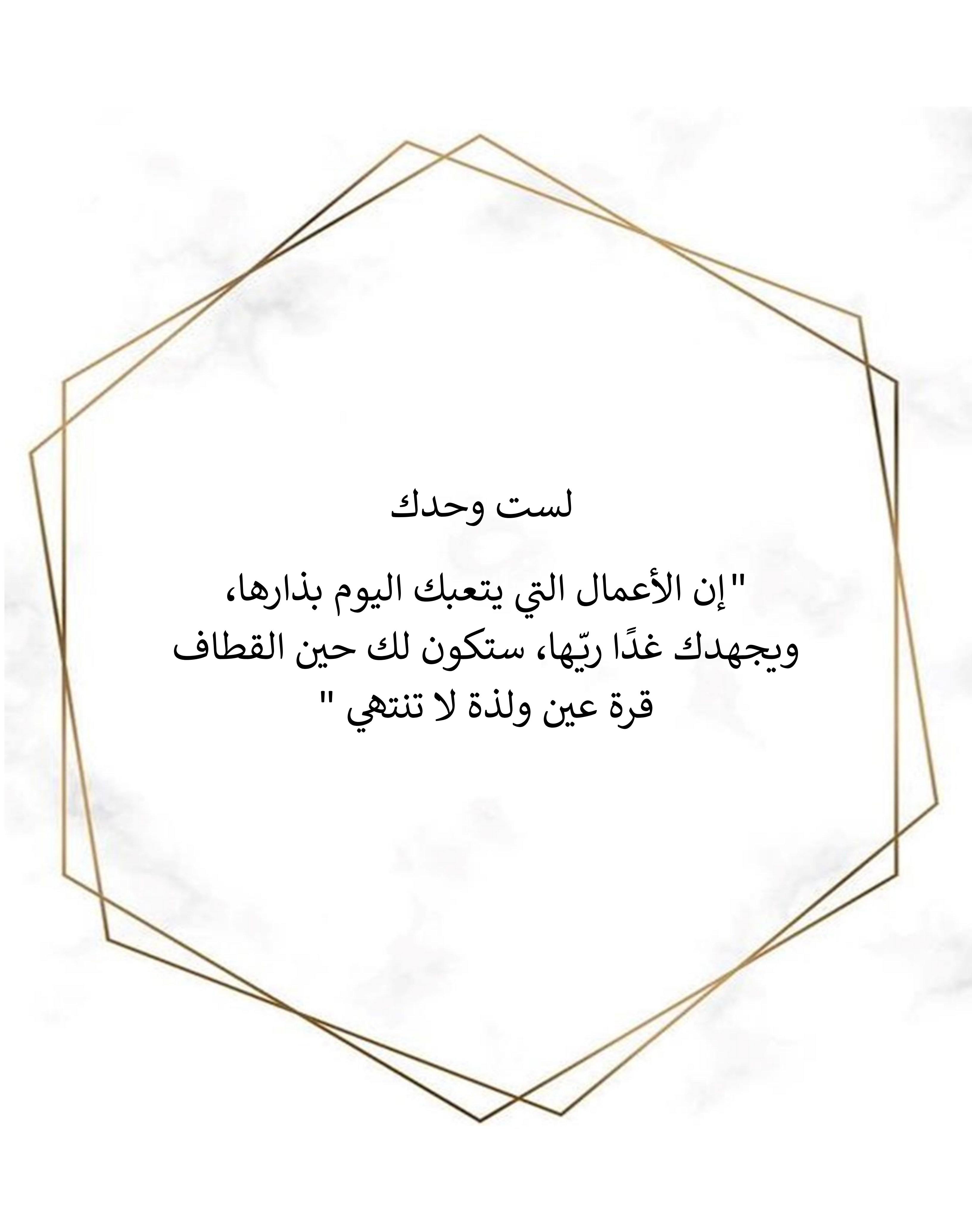
"يا رب لا تحرمني طموحاً كم تمنيت
تحقيقه، ربي سهل لي ما تبقى من درب انطوى
معظمه، يا رب وفقني في دراستي واجعل نهاية
جهدي فرح "

التحديات صعبة لكن هل سأستيطع تجاوزها أم سأعتبر النتيجة غير جديرة بالتضحية و اترك كل شي ؟

" الأفكار تتحول إلى واقع لماذا تفكر بالصعوبات اكثر من تفكيرك باليسر ؟ لماذا يجب أن يكون لديه اتهامات من الأساس حتى نكون أبطال القصة ؟ قد تكون حياتك القادمة أفضل و أجمل ما يكون لكن بسبب هذه الأفكار يتكون حاجز بينك وبين الخير الموجود فالحياة"

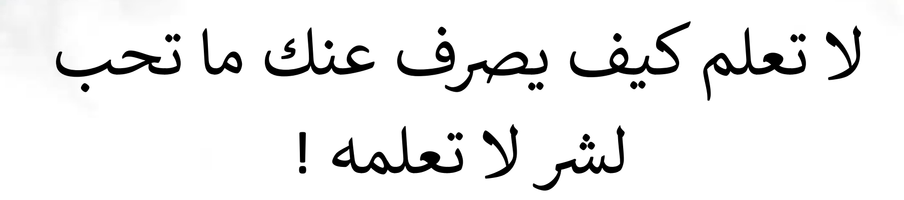
تذكر دائماً أن كل ما يعيشه المرء مجرد فترات
ستمر بهِ أو سيمر بها ، تقصر مدتها وقد
تطول حسب تعامله معها ، فلا تأزم أمورك
واستيسرها!

" لا شيء يحدث في هذه الحياة اعتباطًا؛ كل صغيرة وكبيرة تحدث لك.. وراءها حِكمَة من حِكَم الله، قد تعلمها، وربما لن تعلمها، المهم أن تكون متيقنًا أن الله شاء لك ذلك لحكمةٍ منه سبحانه، وأن حِكَمه خير للعبد مهما كانت.. قد تأتي في شكل خير أو تنبيه أو تربية أو دفع شر لا تعلمه! "

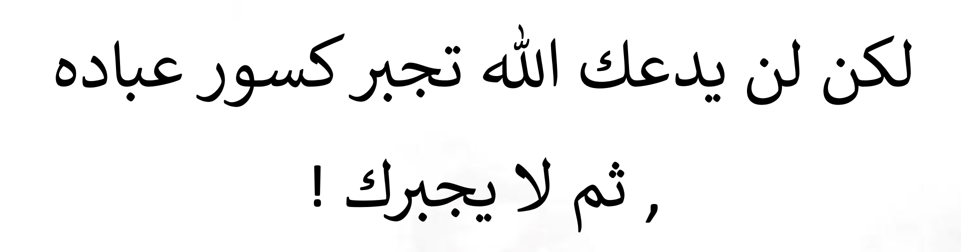

لست وحدك
"إن الأعمال التي يتعبك اليوم بذارها،
ويجهدك غدًا ريّها، ستكون لك حين القطاف
قرة عين ولذة لا تنتهي "

فكم حبانا نعيما دون مسألة وكم ظفرنا
برزق ما سألناه !

" عليك أن تقاوم التعود، لا تدع التكرار يسلبك
الملاحظة، لا تنس كم هو رائع صديقك، ولا كم
هي لذيذة قهوتك، ولا كم أنت مرتاح في معظم
أمورك، لا تسمح للبلادة أن تمنعك من تقدير
الأشياء الجيدة المحيطة بك بحجة أنها عادية،
الأشياء العادية غالبا رائعة، وإلا لم تستمر في
تعاطيها والعيش بها "



" ولو أوجعتك الظروف ، وظننت أنك
تستحق أفضل مما حدث ، تذكّر أن الله اختار
لك الأفضل ، وأنك لو علِمت كيف يُدبر الله
أمرك لذاب قلبك من عِظم رحمة الله بك! "



"إذا شاء اللّٰه أمرًا كان ، لو رفضته قلوب كُل
أهل الأرض ولو عَدِمْت أسبابه ، ولو وقف كُل
شيء في طريقه ، إذا شاء اللّٰه أمرًا فلا مرد له"

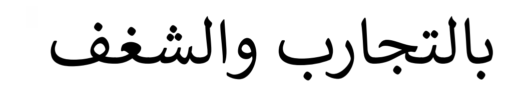
لا يكفي أن تكون على قيد الحياة، حاول أن تكون على قيد الأمل، على قيد الحلم، على قيد التفاؤل، على قيد أشياء جميلة سوف تحصل لك في يوم ما!

" قوتك تُستمد من فشلك ومقاومتك لهذا الفشل، تُستمد من كل تجربة تمنيت لو أنك لم تخضها، من كل كلمةٍ بقيت في قلبك وتمنيت لو أنك قلتها في الوقت المناسب... قوتك تُستمد من خيباتك، كن شاكراً لخيباتك "

" لعل الحلم سيأتي بعد سنين ما لعل كل هذا
القلق والخوف يتبعه فرح وسرور وبهجة تمحي
كل الشعور المر الذي شعرنا به لعل الله ينتظر
الوقت المناسب لأنه يعرف الوقت المناسب
ليبهج قلوبنا و أرواحنا بعد كل هذا الجهاد
والتعب للوصول للحلم لعل القادم أجمل ولعل
الفرح أتي"

شخصيتك مختلفة عن شخصيته،إمكانياتك تختلف عنه،رزقك ليس كزرقة،ليس هو من يحدد مستقبلك بل حجم ثقتك بالله وتوكلك عليه ثم جهدك وكفاحك!

" اتنفق من روحك على شيءٍ مضى ! ركز على ما هو آت ، القادم يستحق جهدك وأفكارك يستحق أن تنفق عليه من طاقة روحك وتتوقع نتيجة فارقة "



ما قيمة الحياة إن لم ندرك المعاني
الخفيّة لأشيائنا؟ فحياتنا ليست فيما
نملك من ماديّات؛ بل بالتجارب التي
نخوضها ونكتسب الشغفَ فيها "

" ليس كل ما تعرفه و تتمناه هو المناسب لك
فأقدار الله فوق مستوى التصورات، وأعلى من
كل الأمنيات، هناك أقدار ارتقت سقف الأحلام،
واقفة على الأبواب تنتظر الأذن بالخروج لتُسطر
مستقبلك وتبني بقية عمرك، فقط كنْ متفائلاً
بتدابير الله لك "



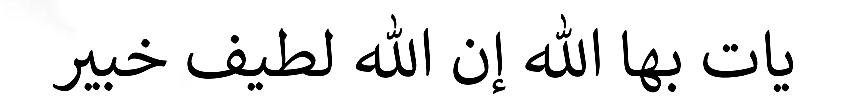
" كنّا نرى الطريقَ الصعبَ فنعبّده ، ونرى الهاوياتِ فنكادُ أن نقع ولا نقع ، نرى التعب في عينيّ بعضنا ولا نشتكي ، ولا زِلنا هكذا ، نخلقُ المواقِف لنضحك ، وكأننا لم نوشكُ على البكاءِ قبل قليل "



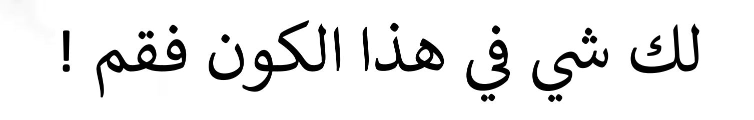
" مهما تعثرت في طريق العلم خطواتك، ثق بنفسك وانهض ولا تستسلم لإحباطك، لا تهتم لخيباتك ستستعيد توازنك وتحقق أحلامك، لن يضعك الله بمكان يفوق قدرتك "

سأخلع مخاوفي، سأقابل ذاتي وأحلق في
سماء قلبي تاركا روحي في درب النور

"ما زلت حيا , وأؤمن بأني سأجد الطريق يوما
إلى ذاتي , إلى حلمي , إلى ما أريد , سأصنع
الفرص و الأحلام و الأهداف و الأماني ! "



" كنت أعرف تمام اليقين أن لا شيء يحدث "
بمحض الصدفة ، لا صدفة في عالم الله المدبر
، يا رب أرشدني حكمتك في أمري!"

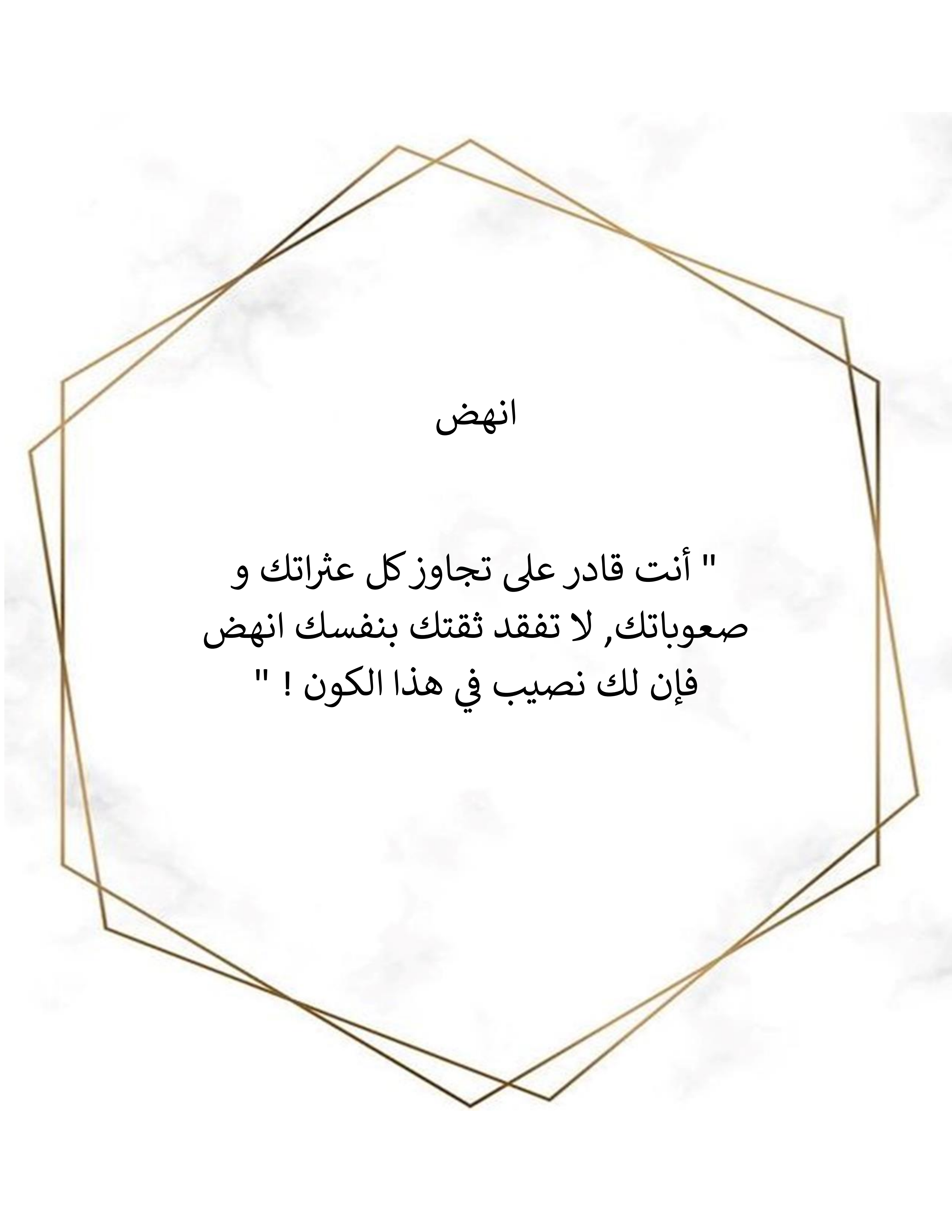


لك شي في هذا الكون فقم !

" ثق تماما أن الأيام التي تتصارع فيها مع نفسك لإنجاز أمر ما، أكثر لذّة من الأيام التي تكون فيها فارغًا متكئًا على بساط الراحة "

إن كان لك أن تكون شيئا , أي شيء في هذا
الكون , ماذا كنت لتختار ؟

" قد تأتيك في الحياة أشياء لم تكن تحلم
بتحقيقها وقد تطلب أشياء بكل جهدك فلا
تصل إليها لتبقى مشيئة الله هي القوة
الخفية التي لا يمكن تجاوزها " "

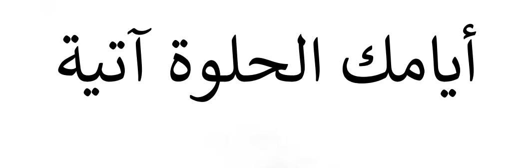

انهض
" أنت قادر على تجاوز كل عثراتك و
صعوباتك, لا تفقد ثقتك بنفسك انهض
فإن لك نصيب في هذا الكون ! "

أنا

" أنا لي مكان بين النجوم فوق السحاب
عَنْ العقبَات إذا زادت فَزالت
عن اَلْأَزَمَات إذا شدّت فلانت
هي اَلدُّنْيَا ، تُقاسِيها فـَ تقْسو
وإن هَوّنتها بالحُبّ هَانت "

لا تخذل ذاتك بالاستسلام

" عندما تريد إنجاز شي أنت بحاجة لتحفيز نفسك بنفسك فقط ف أنت من يستطيع التأثير على نفسك وأنت من يفهمها ويفهم تفاصيلها الدقيقة لست بحاجة لتحفيز أحد تستطيع إعطاء ذاتك الطاقة الإيجابيه الكافية لتصنع ماتريد فقد ثق بنفسك وتوكل على الله "



" ألم تعلم بأن الدعاء يصارع الأقدار
وأنه ثمة دعاءً من قوته وكثرة إلحاح
صاحبه وتوسله لله يغلبُ أقدار قد
تنزلت وشارفت على الوقوع "

إنها الطاف الله التي يدبرك بها من حيث لا
تشعر , فاطمئن دائما

" يسوق الله لك أحدًا من أقصى الأرض،
فيجمع الله بينكما من غير سابق معرفة ولا
ميعاد، ثم يقضي الله حاجتك على يديه، وأنت
الذي لو طفت الأرض كلها شرقًا وغربًا ما كنت
تدري بمن تُنزل حاجتك، إنّها ألطاف الله التي
يُدبّرك بها من حيث لا تشعر، فاطمئن دائمًا "



" مؤمنه بأني سأنال ما أتمنى ، واعلم بأني سأصبح ما أريد ، يدي رفعت لرب الأمنيات ، وأمنيتي اعتبرتها موقنة ، أنا لها وأنا بها ما أريد ، ولإيقاني لربي سريره ، فبذلك أنا مؤمنه سأكون ما أريد "

يارب قر عيني بما أتمنى عاجلا غير آجلا

" تيّقن بأنك أخذت بكل الأسباب ووكلت امرك وتوفيقك لله وأن طموحك لم يوجد بداخلك إلا لأن الله يحضرك لشيء أكبر وأجمل فإما أن تحقق طموحك أو تشق طريقك نحو أمرا آخر كانت أسبابه مقرونة بالأسباب ذاتها التي سعيت فيها لأجل الطموح "

إنسان فارغ !

" وأعلم أن الذي يتباهى بالقشور والتوافِه و يتشبّث بالعنصرية إنسان فارِغ أجوف ، وأن التعالي على الغير -من أي منطلق- يُعبّر عن نقصٍ وشرخٍ في شخصية صاحبه ، وأن الرفيعين والممتلئين بالفضائل حقًا هم أكثر الناس تواضُعًا وسماحةً وأنبساطًا .. و إن الرُقي الحقيقي لا يُدركه الكثير "

ممتن لكل شيء أمتلكه !

" يتجدد الإنسان كلما مر بتجربة لم يكن قاصداٍ الذهاب إليها ، تظل تطحنه أيامها حتى تنتزع منه قدرة عجيبة على المقاومة ، فما زال يتخبط

حتى يتخطاها بالفهم لا بالقوة ، بالصبر لابالعجلة "

قد رأى الله سعيك !

" يوم بعد يوم يزداد الخوف والتوتر مع
اقتراب الاختبارات النهائية, لا بأس يا
صديقي لا شيء يستدعى الخوف, اجتهدت
وبذلت قصار جهدك, قد رأى الله سعيك,
قد دبر أمرك سيحقق حلمك و مرادك,
وتفتخر بكل إنجازاتك "

ما دمت تكافح فأنت شخص عظيم !

" بعضٌ من العزيمة مزيد من الشجاعة مع إرادة تنحتُ الصخروتريُثٍ في اتخاذِ القرارت هذا سوف يحول طريقك المليء بالأشواك والمؤدي للهزيمة لنجاحٍ باهر. فليس من المهم أن تُحب واقعك، الأهم ان تتقبله.. وتبدأ رحلتك في صنع واقعك الذي تحبه"

يتطلب قدرا من الشجاعة

" أياً كان ما تفعله فأنت تحتاج إلى الشجاعة وأياً كان المسار الذي قررت اتخاذه، فسيكون هناك دائماً من يخبرك بأنك مخطئ سوف تظهر دائماً صعوبات ومشكلات تغريك بالاعتقاد بأن منتقديك على حق. إن التخطيط لعمل معين، ثم متابعة إنجازه حتى النهاية، يتطلب قدراً من الشجاعة "

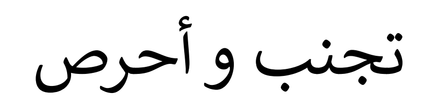


الرضا أسلوب حياة دائم

" دائمًا ادع الله بأن يزرع بداخلك الرضا التام
على كل شيء والأهم هو رضاك عن نفسك
،فالسعادة تنبُع من الرضا "اللهم اجعلنا راضين
عن كل أمرٍ تكتبه لنا "

بعض الأمور إن تبدو كالكرب يخبئ الله فيها أعظم الفرج

" لعلّ أجمل الأحداث لم تحدث بعد، وأمتع الدروب لم نسلكها بعد، وأجمل الأشخاص لم نلتقيهم بعد، وأروع الكتب لم نقرأها بعد، وأبهى الأماكن لم نزرها بعد، ففي الحياة الكثير مما يخفى عنا ويعدنا بالكثير، ويُخبّئ لنا الشغف والدهشة "



" تجنبوا الأشخاص السلبيين، الذين ينظرون للحياة بنظرة تشاؤمية،احرصوا على صحبة الإيجابيين القادرين دائما على إعطائك دفعة للأمام بكلمة طيبة، تخلصوا من جميع العلاقات كثيرة الاستفزاز شديدة التوتر !

العزيمة

" على قدر عزمنا تتمدد تجاربنا وتكبر ،
وعلى قدر عزمنا..نُجاهد كل الصعوبات
في مواجهتها ، نتخطى تلك الهفوات ؛لأن
تحقيق الإنجاز آتٍ بإذن الله ،
وكل ذلك ممزوجٌ بالصبر وقوة العزيمة
وبالتفاؤل والأمل .. نُجرّب، نُثابر،نُشيّد ؛
لنصنع من تجاربنا حياة "



" ربما في هذه المرحلة تشعرُ بالفتور، لكن
لأجلِ حُلمك انهض، قاوم، وحطّم كل
مجاديفِ اليأس والملل، حتى إذا كنتَ متعبًا
لا يُمكنك الاستلقاء في وسط المعركة،
استعن بالله ولا تَعْجِز "

حب النفس

لا تنسى حُب نفسك.. خذ هذا التذكير وضعه في جيبك للأيام التي ستتمزق بها روحك، أو قلبك، من فعل يديك. عندما تصبح جميع الطرق مشابهة لبعضها، عند توهَانك، وحدوث عكس ما تريد، أخرج حُب نفسك من جيبك، حب النفس سِلاح. تستطيع من خلاله مجابهة ما يحدث.. لأنك ستحميها إن أحببتها فقط

جدد روحك بشكل مستمر

" لست مُضْطَرًّا للبقاء، للعطاء،
للمجاملة، للرضوخ، للاستمرار،
للتكيّف بدعوى أن لا خيار لديك ..
لست مُضْطَرًّا لفعل مالا تُريد فقط
لأنَّ أحدًا آخر في حياتك يريده!
ماذا عن الّذي تريده أنت من
سيجعله حَقِيقِيًّا سِواك؟ "


رسالة إلى قلبك
إنَّ مع العسر يُسرا مع وليس بعد
طمن قلبك متتابعة , الفرج ..
قادم بإذن الله , تأهب
لاستقباله !

ابتسم واطمئن

" إن كنت مطمئنًا بأيامك الحالية أتمنى أن
تستمر هذه الطمأنينة دائمًا، وإن كنت حزينًا
بسبب التحديات التي تخوضها بيومك فتأكد
أن لها جانب إيجابي برحلتك الحياتية، ربما
تغفل عن إيجابياتها حاليًا ولكن مستقبلًا
ستصبح كل هذه الضغوط نقطة بداية لحياة
أفضل، ابتسم واطمئن "



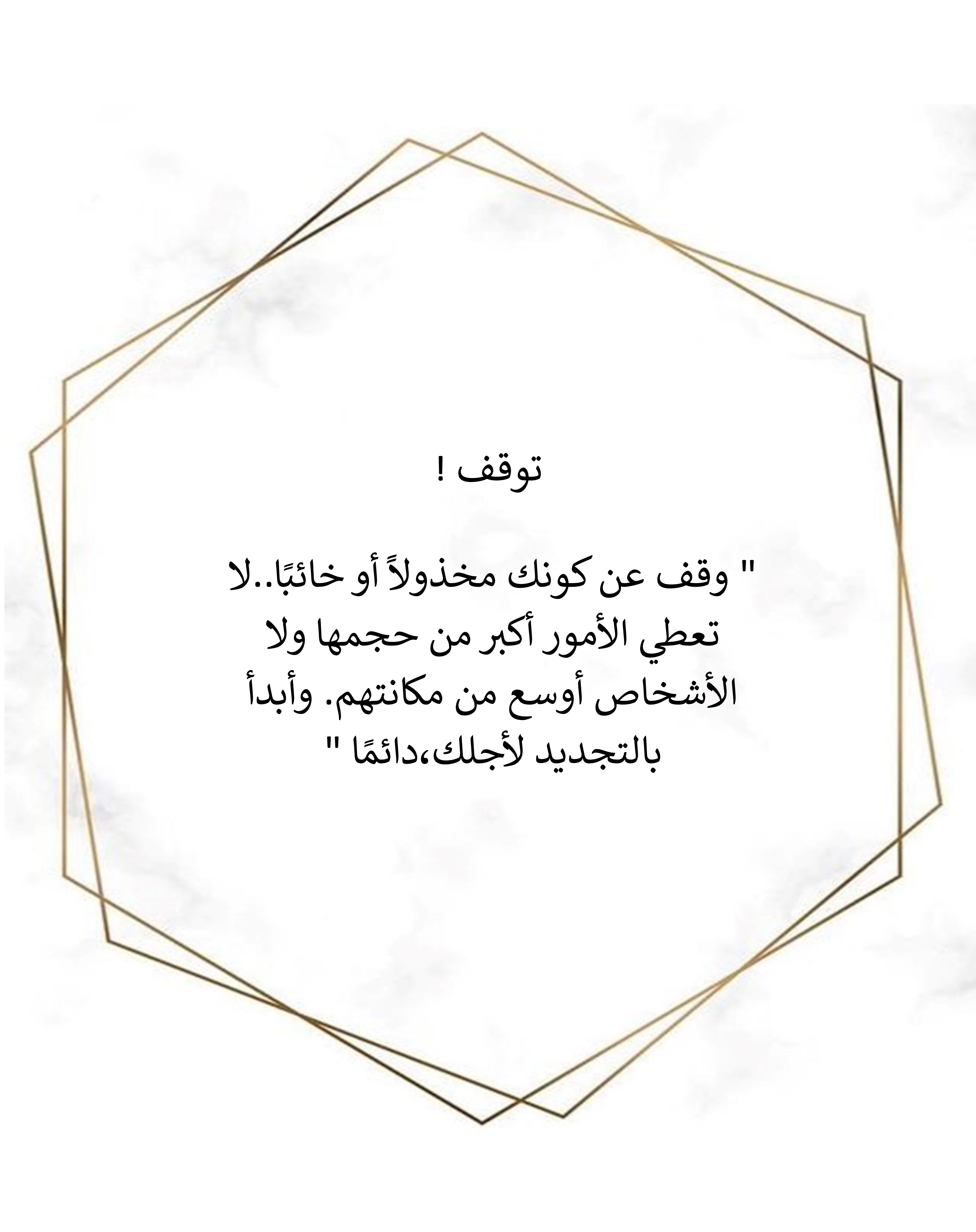
" كل لحظة هي اللحظة المناسبة لتنهض ،
كل ساعة هي الساعة المناسبة لتُنجز ، كل
يوم هو اليوم المناسب لتحاول من جديد
.. العالم لا يعترف بأعذارنا وظروفنا .. فضلا
عن كونه لا ينتظر توقيتنا المناسب "



" داء (المقارنة) إذا استولى على عقل الإنسان حرمه من طمأنينة (القناعة) وأعماه عن نعمة ما يملك، وأثار فيه من أخلاق السوء كالحسد والشَره والسخط...ما يقلب حياته إلى جحيم "

هناك مراتب رفيعة تنتظر روادها وأنت أهل
لذلك !

" في مقاعد دراستك، قد تواجه ما يؤذي شعورك،
قد تسمع ما يُحبطك، قد تشعر أنك لا تقدر على
تخطي صعوباتك، مهما حدث لا تفقد أبداً ثقتك
بنفسك، هي إشارات قد تحزنك لتكتشف بها ما
يميزك، توكل على خالقك، انظر بفخر لإنجازك،
تجاوز كل ما يقتل طموحك، ركز على أهدافك "


توقف !
" وقف عن كونك مخذولاً أو خائبًا..لا
تعطي الأمور أكبر من حجمها ولا
الأشخاص أوسع من مكانتهم. وأبدأ
بالتجديد لأجلك،دائمًا "



" ما يجعلني أطمئن، هو أن أغلب الأشياء في الحياة من الممكن أن تتغير في مدى وجيز، من الممكن أن تستيقظ غدًا وهذا الأمر السيئ قد أصبح رائعًا فجأة ! "

أحلامكم تستحق منكم الكفاح !

" إذا كان الشخص يحب شي ويطمح له سيحققه مهما كان صعب في عيون الناس الذين من حوله ,لان أحلامنا انخلقت لكي نحققها ليس تبقى تحت كلمه يا ليت ولان حياتنا كلها رحله كفاح لذلك يجب أن تجرب وتسعى وتنتج وتكافح للنهاية وتصنع نجاحاتك بنفسك وتقاوم لتوصل لهدفك وتعيشه بكل فخر "



" الناس حولك لا يعلموا عدد دوراتك ولا الشهادات التي حصلت عليها و لا يهتموا بالجوائز التي أعطيت لك , الناس حولك يقيمونك على أخلاقك و أسلوب تعاملك وتواضعك معهم "

سنمر و ستمر على خير !

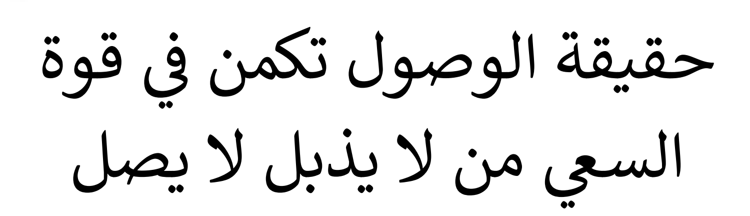
" جميعنا نمر بصعوبات وتحديات في حياتنا،و
قد تكون أنت الآن في هذه اللحظة من حياتك
تقول يا ليتني أكثر قوة أو أكثر مرونة في التجاوز ..
صدقني أنت كذلك و أفضل من ذلك بكثير ..الله
لم يضعنا في مواجهة هذه الأمور الا و هو يعلم
سبحانه مقدرتنا في تخطيها بقوة سنمر وستمُر
على خير "

الأثر اللطيف الذي خلفته في أحدهم !

" مظاهرنا وصورنا التي لم نخترها "زائلة
ولحكمة كونية ما" منح كل أحد منا نصيبه من
الجمال لكن تذكروا دائماً أننا لسنا هذه
الملامح و لا هذه الأجساد نحن الشعور الذي
نخلفه في الآخرين هذا هو المكيال الوحيد
والحقيقي ثم الأزلي سيُنسى كل شيء إلا ذلك
الأثر اللطيف الذي خلفته في أحدهم "

الله يعلم ما تخفيه أنت في أعماقك

" سيتحقق ما تريده يوما ما، ستبكي لأنك بكيت على شيءٍ فقدته فعوضك الله بأفضل، ستفرح لأنك انتظرت حدوث لحظة وَحَرَّمْت منها طويلاً وفاجأك الله بها أخيرا ستبتسم لأنك كنت تعتقد أنك لن تلتقي مُحِبًّا لك أو رفيقا لروحك ولكنكما التقيتما، الله يعلم ما تخفيه أنت في أعماقك، لذلك ستكون سعيدا جِدًّا "



" ستذوقُ إهانة يتحطم منها قلبك، و
عقدةٌ تحاصر طموحك، ورُهَابٌ يخنقك..
ظروفٌ تتلى، وبقدْرِ تلك الانكسارات
تتفتّح أبواب السماء، بضمادات الرحمة،
ومجبّرات الودّ.. فلا تيأس "



" جرّب أن يكون لديك حياة تلهى
بها، وعالمًا ترعى فيه أحلامك،
وأهدافًا خاصة تسعى لتحقيقها، جرّب
أن تنأى بنفسك عن خصوصيات
الناس، ستجد من الجمال وراحة
البال! "

الصعوبات و الشدائد

" الصعوبات و الشدائد وقسوة اللحظات تجعلك قوياً في وجه الأيام ، فلا تخشى من المتاعب فـ إنما هي تصنعك و هي تزيدك نضجاً و هي تجعلك أسرع في فهم الحياة وفي القدرة على التعاطي مع مواقفها "

تعيد روحك من حافة السقوط !

" في الحقيقة نحن لا نقفُ على أقدامِنا
نحن نقفُ على قلوبنا لذلك الكلمة الطيبة
ترفعنا إلى ٱلسَّمَاءكالطيور والكلمة ٱلسَّيِّئَة تدفننا
في الأرضِ كالموتى لذا لم تكُن الكلمة الطيبة
صدقة من عبث ، بعضُ الكلمات تُعيد روحك
من حافة السقوط.! "

تطلع للأجمل والمختلف دائما

روحك حُب "أتبع شغفك، تطلع للأعلى، أخلق في الحياة، تحدى نفسك، كُن فخوراً بذاتك ،أستمر في الكفاح لتحقيق أهدافك ،أنجز ولو شيء بسيط ،أنظر للحياة بنظره مُختلفه تطلع للأجمل
والمُختلف دائماً! "



افرض على نفسك التجديد والتحدي..

وحب المحاولة والإستكشاف والمغامرة..

لا شيء يقتل الإبداع مثل الروتين, كن أنت بكل محاولاتك وتحدياتك وتجاربك, عش حرا



" استمر في تجاوز الأشياء السيئة ولا تعِش في قالب محدود وتظن بأن الحظ أوقع بك عمداً والقدر أشد أعدائك،وتذكر أن أحلامك مثل حقوقك،لا تُوهب إنما تُنزع إنتزاعا!"